

Joop Naus uit Blerick

'De tinnitus is er altijd, maar ik kan 'm goed hebben'

Sinds een jaar of vijf heeft Joop Naus (73) uit Blerick last van oorsuizen, ook wel bekend als tinnitus. Vooral overdag hoort Joop een constante fluittoon in z'n hoofd, met slapen heeft hij er geen last van. Hoe hij eraan komt? Geen idee. Joop kan er verder prima mee leven en prijst zich gelukkig, wetend dat er ook mensen zijn die er echt gek van worden.



Joop was in z'n werkzame leven actief als administratief medewerker bij een transportbedrijf in de confectie. In zijn vrije tijd ging hij graag vissen. Joop Naus: 'Daar komt de tinnitus dus zeker niet vandaan. Tegenwoordig wandel en fiets ik graag. Een half jaar geleden ging dat helaas mis, waarbij ik mijn onderbeen op twee plaatsen brak. Daarom loop ik nu nog met een kruk en was ik vaker bij VieCuri dan me lief is.

Toen ik 68 was, begon ik last van m'n linkeroor te krijgen. Rechts is er niets aan de hand, nooit geweest ook. Ik ging minder horen. Daar kreeg ik via de huisarts neusspray voor, maar dat hielp niet. Dokter Van den Heuvel, KNO-arts bij VieCuri zag vocht achter mijn trommelvlies en stelde toen voor een buisje in m'n oor te plaatsen. Twee keer per jaar ga ik daarvoor op controle.

Geen duidelijke oorzaak

In diezelfde periode is ook het oorsuizen begonnen, wederom alleen in m'n linkeroor. Dokter Van den Heuvel heeft daar uitgebreid naar gekeken. Uit een gehoortest bleek dat ik een aantal hoge tonen mis. Sindsdien gebruik ik een gehoorapparaat dat de hoge tonen versterkt; het oorsuizen wordt er tot op zekere hoogte door onderdrukt. Dat is fijn. Als ik naar bed ga, doe ik het apparaat uit, ik slaap goed en ondervind nauwelijks problemen door het oorsuizen. De tinnitus is bij mij redelijk stabiel, het wordt niet erger of zo. Helaas geldt dat niet voor de oorontstekingen. Alleen al vorig jaar heb ik drie keer een oorontsteking gehad.

'Dat geluid in je hoofd dat er altijd is, het nooit meer ervaren van volledige stilte. Het kan heel heftig zijn.'

Ik ben destijds doorverwezen naar Adelante, waar ze gespecialiseerd zijn in tinnitus. Daar ben ik getest en heb ik aan een groepsbijeenkomst deelgenomen voor mensen met tinnitus. Heel zinvol was dat. Je leert zo je eigen ervaringen te spiegelen aan die van anderen. Iedereen die daar komt heeft dezelfde klacht: dat geluid in je hoofd dat er altijd is, het nooit meer ervaren van volledige stilte. Maar de mate waarin mensen er last van hebben, verschilt heel erg. Sommigen lopen echt op hun tenen, zo dominant is het geluid. Ze functioneren er slecht door, slapen slecht, hebben last van concentratieproblemen en erger. Het kan echt heel heftig zijn. Gelukkig heb ik dat allemaal niet, ik beschouw mezelf als een milde casus! En daar ben ik uiteraard erg blij mee.'

Dyon Scheijen, audioloog bij Adelante 'Leren omgaan met tinnitus is het halve werk'

Adelante heeft in Limburg diverse audiologische centra waar kinderen en volwassenen terecht kunnen met taal- en gehoorproblemen, waaronder tinnitus.



Dyon Scheijen werkt als klinisch fysicus-audioloog bij Adelante en vertelt over de tinnitus-werkwijze: 'De audiologische centra van Adelante werken nauw samen met huisartsen, KNO-artsen en audiciens. Die samenwerking is van grote waarde om onze patiënten zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn. De ervaringen van meneer Naus met tinnitus geven een redelijk beeld van hoe het veel mensen met tinnitus vergaat. Via de KNO-arts van VieCuri is hij doorverwezen naar het audiologisch centrum van Adelante in Venlo. Daar is uitgebreid gekeken naar de precieze klachten en is uitleg gegeven over het gehoor en de tinnitus. Meneer Naus heeft een gehoorapparaat dat overdag een verbetering in het horen geeft, maar niet per se de oplossing hoeft te zijn voor de tinnitusklachten. Hij heeft een van onze tinnitus informatiebijeenkomsten bezocht waar hij andere mensen ontmoette en klachten en ervaringen kon uitwisselen. Mooi om te horen dat dit voor meneer Naus een relativerend effect had en dat hij er nu beter mee kan omgaan. Deze eerste stappen zijn voor ongeveer de helft van alle mensen met tinnitus afdoende. De andere helft van de tinnituspatiënten heeft wél meer ondersteuning nodig. In de groepsbehandeling die daarvoor is ontwikkeld, komen naast audiologie en psychologie ook bewegingstherapie en fysiotherapie aan bod. Indien nodig schakelen we ook maatschappelijk werk in. Met deze stapsgewijze benadering krijgt iedere tinnitus-patiënt de zorg die werkelijk nodig is.'

Teksten: Frank Heijster
Beelden: Hans van der Beele
en Laraine Bodewes

KNO-arts Veronique van den Heuvel 'Mensen met tinnitus lijden vaak aan gehoorverlies'

Zo'n twee miljoen Nederlanders hebben een vorm van tinnitus: betekenisloze geluiden in je hoofd die (vrijwel) constant aanwezig zijn. Bij een tiende van deze twee miljoen mensen -nog altijd 200.000 gevallen- kan de tinnitus of oorsuizen ernstig genoemd worden. Het beïnvloedt in sterke mate je fysiek en geestelijk welbevinden. Dat uit zich in klachten die variëren van slecht slapen, concentratieverlies, het ervaren van angst en wanhoop, hoofdpijn en depressie. In extreme gevallen kan suïcide het gevolg zijn.

Veronique van den Heuvel komt als KNO-arts bij VieCuri regelmatig met mensen in aanraking die aan een vorm van tinnitus lijden: 'We kijken altijd eerst naar wat de oorzaak kan zijn. Soms zit er bijvoorbeeld vocht achter het trommelvlies. We kunnen dat vocht verwijderen en daarmee de oorzaak van het oorsuizen wegnemen. Het probleem is dan opgelost. Maar heel vaak is het niet zo simpel en zijn er geen duidelijk aanwijsbare oorzaken. Bij veel mensen is er sprake van een vorm van gehoorverlies, veroorzaakt door leeftijd, door aanleg of doordat je aan een lawaaibron bent blootgesteld. Dit type gehoorverlies kunnen we niet opereren, een gehoorapparaat is dan meestal de oplossing. Vaak helpt zo'n apparaat de tinnitus in zekere mate te onderdrukken. Door controles en testen proberen we, in samenwerking met andere partners, de apparaten zo optimaal mogelijk af te stellen. Wat vervolgens vooral van belang is, is hoe je met tinnitus omgaat, wat het oorsuizen met je doet. Adelante Audiologisch Centrum, met wie wij veel en intensief samenwerken, is daarin gespecialiseerd.'



 **VieCuri**
medisch centrum

Merseloseweg 130, 5801 CE Venray
Tegelseweg 210, 5912 BL Venlo
www.viecuri.nl